

- До появления китайского чая на Руси наши предки пили Иван-чай (т.е. русский). В средние века выручка России от экспорта русского чая в Европу опережала доходы от продажи золота, пеньки и мехов. Больше всего такого чая изготавливали в селении Капорье под Петербургом (поэтому капорский)
- Иван-чай у нас растет практически под ногами. Листья собирают в период цветения - конец июня по осень.



*Иван-чай  
узколистный*

- Процесс приготовления проходит в 5 этапов.
- 1. Сбор в сухую погоду
- 2. Завяливание (несколько часов, пока листочки слегка не завянут)
- 3. Скручивание в тонкие колбаски - пока не дадут сок
- 4. Ферментация-разложить слоем не более 5 см в стеклянную или эмалированную посуду под гнет и накрыть влажной тканью (на 6-12 часов) при температуре 24-27 градусов. Если температура ниже, то ферментация будет проходить дольше.

**Показатель зрелости – яркий цветочно-фруктовый аромат 5.  
Сушка-можно в духовке при температуре 40-43 градуса тонким  
слоем. Готовый чай не должен сильно крошиться.**











[www.kak-svoimi-rukami.com](http://www.kak-svoimi-rukami.com)



## ● Биохимический состав Кипрея

Марганец 16 мг

Бор 6 мг

Медь, железо 2.3 мг

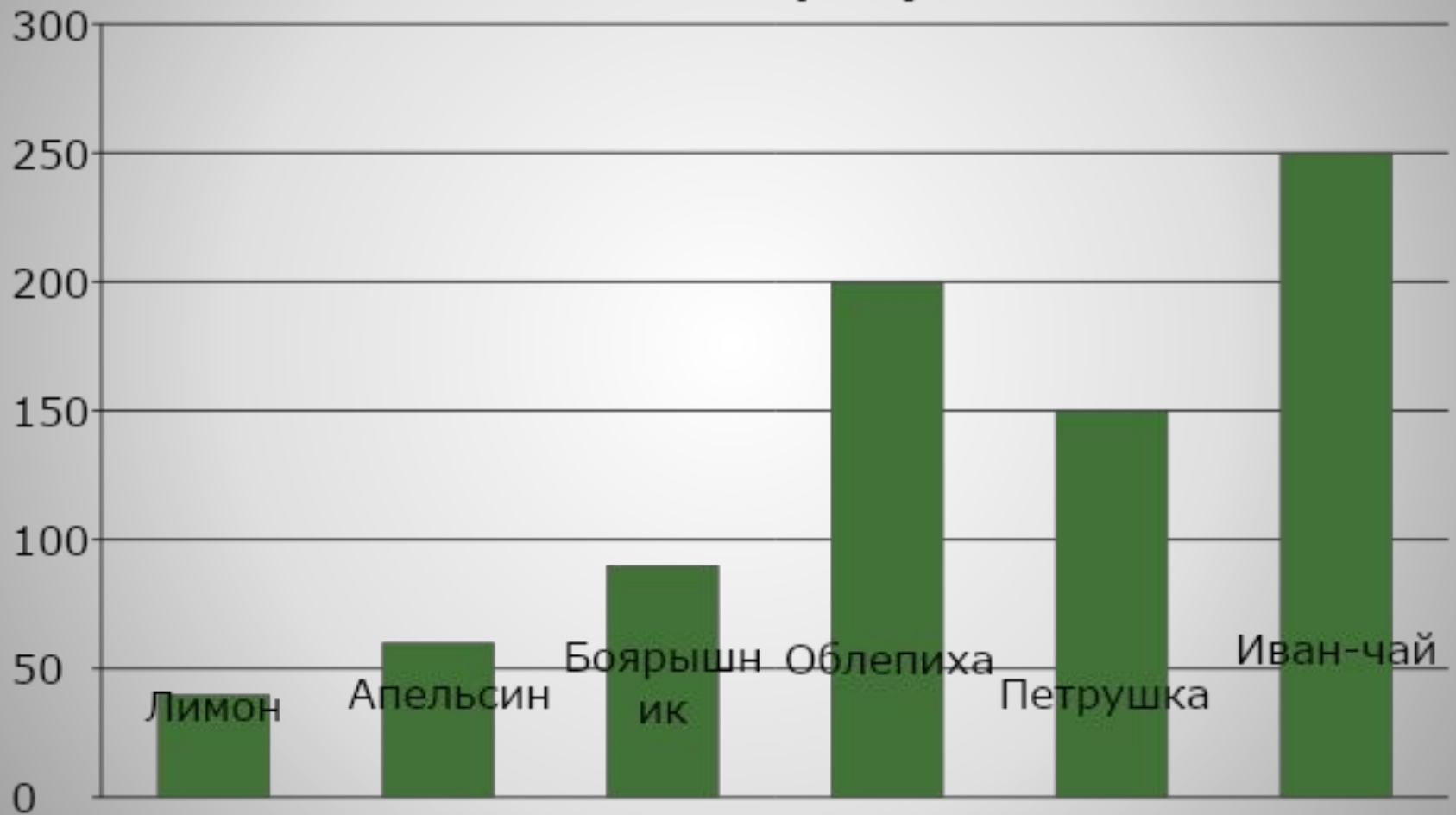
Дубильные вещества, слизь, хлорофилл.

каротина (провитамина А) и витамина С

# Влияние кипрея на организм человека

Профилактика злокачественных и доброкачественных новообразований;

## Содержание витамина С в продуктах в мг на 100 г продукта





## ВЫВОДЫ:

1) В ходе теоретического изучения материалов об Иван-чае я узнала, что он является исконно русским напитком с 18 века.

2) При изучении минерально-витаминного состава Иван-чая я сделала вывод что при сохранении всех вкусовых качеств чая, он отличается абсолютным отсутствием кофеина. И благотворно влияет на оздоровление всего организма, а главное его позволительно пить сколько ваша душа пожелает — никакой передозировки или нежелательных эффектов не произойдёт.

3) Выполняя практическую часть работы я научилась собирать Иван-чай, освоила технологию приготовления, а именно процесс ферментации.

4) Выполнив всю работу я пришла к выводу что, не только в нашей семье нужно ввести «Иван-чай» в пищу людей, исключив или, на первом этапе, ограничить потребление субтропических чаев и кофе, где имеется избыточное содержание кофеина. . Попробуйте, подарите себе немного здоровья!